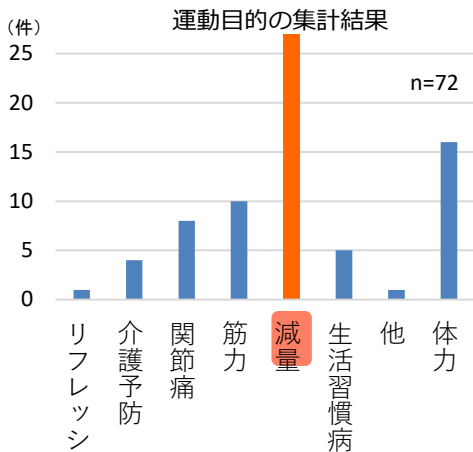


スポーツの秋、到来です…！！

まだまだ暑い日も続きますが、少しずつ気温も下がり、秋を感じられる季節になってきました。そして秋といえばスポーツの秋！これを機に運動を始めた・再開した方もいるのではないのでしょうか。さて、皆さんが運動を始めた際の目的は何でしたか？今回は皆さんの運動目的を集計してみました。



結果は「減量」を目的に運動を始めた方が圧倒的に多いことがわかりました。

エリア別 減量におすすめの運動

《トレーニングルーム》

種目	効果
自転車エルゴ トレッドミル	◎
筋トレのみ	△

自転車エルゴメーター、
トレッドミルが効果的

強度は「ややきつい」と感じる程度のニコニコペース運動で行いましょう。筋トレだけでは十分な減量効果が期待できません…。

《プール》 水中ジョギングが効果的！

ポイント

- つま先走り、膝を高く上げる。
- 前に進む意識を持たずに膝の高さとピッチで強度を調整
- 水中で行うため、関節等への負担は激減します

水中歩行に比べ、水の抵抗が増すため、消費エネルギーが増大！強度はニコニコペース運動を意識☆

ZUNBA®

世界の音楽を楽しもう♪
日時：日曜日 11:00～
場所：スタジオ
料金：100円+施設利用料
※室内シューズが必要

はじめてステップ

初めての方でも安心(^^)
日時：毎週日曜日 14:00～
場所：スタジオ
料金：100円+施設利用料
定員：30名
※室内シューズが必要

食事サポートコース

食事のお悩み解決★
日時：毎週土曜日 10:30～(随時)
料金：5000円
期間：6週間(初回カウンセリングから)
対象：高校生以上、LINE使用可能の方

特別営業

スポーツフェスタ
無料開放！
10月14(月)
9:00～18:00
施設全体で様々なイベントを行います♪

〇〇へあと一步

Vol.86 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。

今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

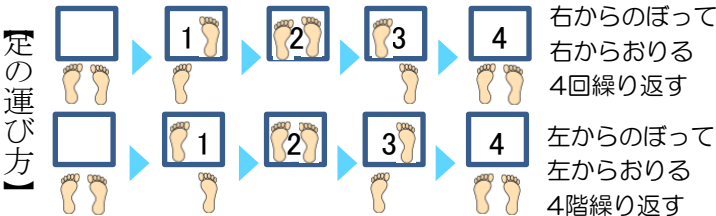
先月“敬老の日”に、日本における100歳以上の高齢者が過去最多の9万5,119人になったと発表がありました(厚労省)。長寿な方が増えることはとても喜ばしいことです。一方で65歳以上の3人に1人が一人暮らしというデータもあります。そして、斉藤ら(日本福祉大学)によると、他者との交流が月一回未満の場合、ほぼ毎日ある人に比べて認知症の発症リスクが1.45倍高まるとされています。

そこで、トレーニングルームで頻繁に他者との交流を図るとともに、ニコニコペースとコグニサイズ(「コグニション=認知」+「エクササイズ=運動」)を合体させたニコグニサイズで認知症予防に努めましょう♪

やってみよう：ニコグニサイズ

のぼってタッチ(判断、学習、理解、計算を鍛える)

踏み台や階段を昇り降りしながら



足の1と2の際に、1回目は頭、2回目は肩、3回目は腰を2回ずつ叩き、4回目は拍手を2回

目標：右左を1セットとし、計4セット(計32回)

なぞなぞ(記憶、言語、思考、理解を鍛える) ?

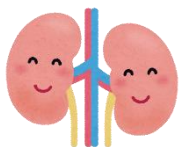
運動しながら解いてみよう

- 問1) 木が「すす」をかぶると、ある植物に変身しました。何になったのでしょうか？
- 問2) 私達のお腹の中にある木は何でしょうか？
- 問3) 下に書いてある果物は何でしょうか？
- 問4) 柔道や剣道が得意な果物は何でしょうか？
- 問5) 野菜がかけっこしたら、一気に他の野菜を追い抜いていったのは何でしょうか？

日本では成人の約8人に1人(≒1,300万人)が慢性腎臓病に罹っており、年々増加傾向にあります。慢性腎臓病は、高血圧や高血糖、加齢により腎機能が低下することが主な原因とされています。血圧と血糖に対する運動効果は認められていることから、腎機能の維持にも有効に思えますが、本当に運動で腎臓を守ることができるのでしょうか?

○腎臓の働き・機能が低下すると?

腎臓は体内の老廃物や余分な水分をろ過し、尿として排出する重要な臓器です。近年では国民病とも言われている慢性腎臓病とは「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が3か月以上持続している状態の総称です。



腎機能が低下すると?

体液や電解質のバランスが崩れ、高血圧やむくみ、疲労などの症状が現れます。進行すると腎不全に至り、透析や腎移植が必要になることも・・・



では腎臓の健康を守るためにはどうすれば良いのでしょうか?今回は、70~89歳を対象に身体活動と腎機能の関係について調査した研究をご紹介します。

三分体操

ながら運動 ⑦ 姿勢改善コアトレ



1.歩きながら肩コンディショニング (20~30回)

1)肩ぶらぶら

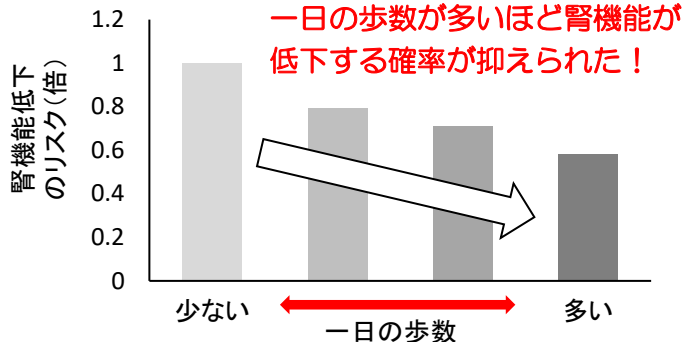
手を反対側の肩に乗せ、もう片方の手は脱力したまま前後に振ります。

2)肩くるくる

1)と同様に手を反対側の肩に乗せ、もう片方の手は脱力したまま内外に回します。



○一日の歩数と腎機能低下の関係 (Michaelら, 2022年)



調査開始から2年後に腎機能が低下するリスクが、身体活動量が多い群ほど抑えられていました!この関係は、中強度の身体活動時間で比較した場合も同様だったと報告されています。

結論として、活発な身体活動が腎機能の低下を遅らせ、腎臓の健康を守ってくれる!です。噂の検証シリーズはついに100回目を迎えました!そこで、次回からは特別編?!お楽しみに!

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

2.猫背予防・改善筋トレ 10~30回

かかとを閉じて立ち、手のひらを外側に向けて腕を体に近づけたまま両肘を後方へ引きます。



3.その他ストレッチ(各30秒以上) 動画を参考に

